



Estime de Soi : La valorisation de qui nous sommes !

OBJECTIF

- ⇒ Avoir une perception attentive et plus claire de Soi
- ⇒ Transformer ses manques en atouts
- ⇒ Accéder à ses propres ressources
- ⇒ Mettre en place des stratégies d'auto-validation
- ⇒ S'apprécier, s'estimer, s'aimer inconditionnellement.

PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION

- ◆ Définition de l'estime de soi et conséquences du manque
- ◆ Quelles sont nos ressources de base
- ◆ Les paradoxes de nos désirs et de nos besoins
- ◆ Accéder à nos ressources y compris dans nos générations antérieures
- ◆ Faire nos deuil
- ◆ Faire face aux situations d'agression
- ◆ Installation dans le futur des nouvelles ressources
- ◆ Partage et Transmission de l'Estime.

DUREE

3 jours

PUBLIC

Toute personne désirant restaurer sa propre valeur

METHODOLOGIE

- Interactive et participative. Exercices pratiques et jeux de rôles respectant la liberté de chacun. Expérimentation et intégration durant le stage permettent une utilisation immédiate dans le quotidien.

+33 (0) 6 80 87 32 61

contact@apiform.net

www.apiform.net